



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 13  
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto's krijgen een verrassing!

## Pad thai met omeletreepjes en pinda's

Een van de meest gegeten gerechten in Thailand

Pad Thai koop je in Thailand op iedere straathoek. Geen wonder, want het is een heerlijk gerecht. In Thailand wordt het vaak gegeten met garnalen, maar wij hebben er een vegetarische variant van gemaakt. Ook hebben we er lente-ui aan toegevoegd. Meer over lente-ui lees je in ons magazine.

-  25-30 min
-  gemakkelijk
-  vegetarisch
-  pittig
-  lactosevrij



Rode peper



Knoflookteen



Peen



Tomaat



Lente-ui



Boekweitnoedels



Vrije-uitlooper



Sereh



Sojasaus



Pinda's

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Peen	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Lente-ui	2	4	6	7	8	9
Boekweitnoedels (g) <b>1)</b>	75	150	225	300	375	450
Vrije-uitlooperi <b>3)</b>	2	4	6	8	10	12
Sereh (tl)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) <b>1) 6)</b>	15	30	45	60	75	90
Pinda's (g) <b>5) 15)</b>	10	20	30	40	50	60
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	3	3	3
Witte wijnazijn (tl)*	½	1	2	2	3	3
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten **3)** Eieren  
**5)** Pinda's **6)** Soja  
**15)** Kan sporen bevatten van noten

## Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, kom, koekenpan

**Voedingswaarden** 604 kcal | 31 g eiwit | 62 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 7 g vezels



**1** Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de peen in de lengte doormidden en vervolgens in dunne plakken. Snijd de tomaat in blokjes en de lente-ui in dunne ringen.



**2** Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de boekweitnoedels.

**3** Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de rode peper, knoflook en peen 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg 2 el water per persoon toe, dek de pan af en bak 6 - 8 minuten op laag vuur.



**4** Kook ondertussen de boekweitnoedels 3 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en spoel af onder koud water.

**5** Kluts ondertussen het ei in een kom met peper en zout. Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan, voeg het eimengsel toe en bak per 2 personen 1 omelet in 3 - 4 minuten. Keer halverwege om. Snijd vervolgens de omelet in reepjes.

**6** Voeg de tomaat, lente-ui en sereh toe aan de wok of hapjespan en roerbak 1 minuut. Voeg vervolgens de boekweitnoedels, sojasaus, witte wijnazijn en honing toe, breng op smaak met peper en zout en roerbak 2 minuten op hoog vuur.



**7** Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de pinda's en omeleetreepjes.

**Tip!** Heb je sesamolie in huis? Vervang dan de zonnebloemolie door sesamolie.